**レトロ・ナポリタン**

【材料】（2人分）

スパゲティ　　　　　　160g

魚肉ソーセージ　　　　2本・140g

たまねぎ　　　　　　　1/2個

にんじん　　　　　　　1/4本

エリンギ　　　　　　　1本

ピーマン　　　　　　　2個

ケチャップ　　　　　　大さじ4

オリーブオイル　　　　大さじ1

バター　　　　　　　　大さじ1

粉チーズ　　　　　　　適宜

塩・こしょう　　　　　各少々

【下準備】

1. 魚肉ソーセージは縦半分に切って、厚さ5mmの斜め切りにする。
2. たまねぎは薄切り、にんじんは皮をむいて幅1cmの短冊切りにする。エリンギは長さを半分、縦半分に切って、薄切りにする。ピーマンは半分に切って、へたと種をとり、細切りにする。

【作り方】

1. フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、魚肉ソーセージ、たまねぎ、にんじん、エリンギを加え、野菜がしんなりするまで2～3分炒めて火を止める。
2. 鍋にたっぷりの熱湯を用意して、塩を多めに入れて強火で熱する。スパゲティを加え、表示時間通りに茹でる。ゆであがったらざるにあげて水気を切る。
3. ①を中火で熱し、スパゲティ、ケチャップ、バターを加えて手早くからめ、塩・こしょうで調味する。
4. 器に盛り、粉チーズをふる。

◆1人分･･･エネルギー625kcal、たんぱく質23.4ｇ、脂質20.7ｇ、炭水化物84.3ｇ、食物繊維5.7g、塩分4.3ｇ